

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г. /Маханек И.Г./



МЕНЮ
26.07.2024

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|-----------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 200 | 6,6 | 12,3 | 38,6 | 291 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,3 | 3,7 | 21,9 | 142 | 0,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/5/12 | 4,5 | 11,9 | 15,1 | 186 | 0,1 |
| Итого | | | 429 | 16,4 | 27,9 | 75,6 | 619 | 1,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 60 | 0,6 | 9,8 | 1,7 | 98 | 1,5 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 8,7 | 22,2 | 15,1 | 299 | 13,2 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ | 75 | 22,4 | 37 | 7,6 | 451 | 1 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 4 | 9,9 | 22,3 | 193 | 10,4 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | | | 25,1 | 101 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 | 0 |
| Итого | | | 830 | 41,6 | 79,6 | 122,5 | 1375 | 26,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 20/3/20 | 1,7 | 8,9 | 23,3 | 180 | 0,1 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,7 | 93 | 0,5 |
| Итого | | | 228 | 4,6 | 11,3 | 38 | 273 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 258 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 20,5 | 23,3 | 13,3 | 343 | 1,1 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,1 | 9,8 | 10 | 144 | 25,8 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,4 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56 | 12 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| Итого | | | 560 | 26,7 | 34 | 71,6 | 703 | 42,3 |
| Всего | | | | 89,3 | 152,8 | 307,7 | 2970 | 70,7 |

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



Маханек И.Г./

МЕНЮ
26.07.2024

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|-----------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 150 | 5,8 | 12 | 31,1 | 254 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,7 | 3,2 | 20,9 | 132 | 0,7 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 20/5/9 | 3,7 | 11,6 | 10,1 | 160 | 0,1 |
| Итого | | | 335 | 14,2 | 26,8 | 62,1 | 546 | 1,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 40 | 0,5 | 9,8 | 1,6 | 97 | 1,3 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 6,7 | 21,5 | 11,6 | 271 | 10,3 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ | 70 | 22,3 | 36,7 | 11,6 | 465 | 0,7 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,5 | 9,6 | 19,9 | 179 | 9,3 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 150 | | | 25,1 | 101 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ* | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 685 | 37,3 | 78,2 | 106,5 | 1282 | 21,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 20/2/10 | 1,6 | 8,9 | 16,7 | 153 | 0,1 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,6 | 92 | 0,5 |
| Итого | | | 187 | 4,5 | 11,3 | 31,3 | 245 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 258 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 55 | 14,9 | 23,1 | 17,2 | 333 | 0,4 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,8 | 9,8 | 8,4 | 136 | 23,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,4 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 110 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 54 | 11,4 |
| Итого | | | 534 | 20,8 | 33,8 | 73,3 | 683 | 39,1 |
| Всего | | | | 76,8 | 150,1 | 273,2 | 2756 | 62,9 |